الوجه الآخر للدجاج: دراسة تربطه بزيادة خطر الوفاة لدى الرجال

كشف فريق من الباحثين الإيطاليين عن:"نتائج دراسة جديدة مثيرة للجدل تربط بين الإفراط في تناول الدجاج وزيادة خطر الوفاة المبكرة، خاصة بسرطانات الجهاز الهضمي".

فرغم أن الدجاج يُروّج له عادة كخيار صحي مقارنة باللحوم الحمراء، نظرا لانخفاض محتواه من الدهون المشبعة والكوليسترول، توصل الباحثون إلى أن:"استهلاك كميات كبيرة منه قد يكون ضارا أكثر مما يُعتقد".

وأظهرت الدراسة، التي أجراها المعهد الوطني لأمراض الجهاز الهضمي في إيطاليا أن، الأشخاص الذين يتناولون أكثر من 300 غرام من الدجاج أسبوعيا (ما يعادل حوالي 19 لقمة أو 4 حصص) معرضون لخطر الموت لأي سبب بنسبة 27 بالمئة أكثر مقارنة بمن يستهلكون أقل من 100 غرام أسبوعيا.

وكانت الصلة أكثر وضوحا لدى الرجال، حيث ارتفع خطر الوفاة بسبب سرطانات الجهاز الهضمي إلى 2.6 مرة مقارنة بالرجال الذين يستهلكون كميات أقل.

ولم يتمكن الباحثون من تحديد السبب الدقيق وراء هذا الرابط المقلق، لكنهم طرحوا عدة تفسيرات محتملة، من بينها:

طريقة الطهي: قد تؤدي درجات الحرارة العالية أو الشواء إلى تكوين مواد "مطفّرة"، وهي مركبات قد تسبب تغيرات ضارة في الحمض النووي.

أساليب التربية والتغذية: تشير دراسات سابقة إلى أن:"لحوم الدواجن قد تحتوي على بقايا مبيدات حشرية أو هرمونات في العلف، ما قد يساهم في زيادة خطر الإصابة بالسرطان".

واعتمدت الدراسة على متابعة صحة "4869" بالغا على مدى 19 عاما، حيث قدّم المشاركون بيانات شاملة عن أنظمتهم الغذائية ونمط حياتهم وحالتهم الصحية، من خلال مقابلات واستبيانات مفصّلة.

و كما تم توثيق الطول والوزن وضغط الدم، وتحليل العادات الغذائية المختلفة، بما في ذلك استهلاك اللحوم الحمراء والبيضاء.

وخلال فترة المراقبة، توفي "1028" مشاركا، وكان استهلاكهم الأسبوعي من اللحوم يتوزع بين 41 بالمئة لحوم بيضاء (منها 29 بالمئة دواجن)، والبقية لحوم حمراء.

وباستخدام التحليل الإحصائي، استبعد الباحثون أثر عوامل مثل العمر والجنس والحالة الصحية، لتأكيد وجود صلة مباشرة بين استهلاك كميات كبيرة من الدجاج وزيادة الوفيات.

وكشف التحليل أن:"الرجال الذين تناولوا كميات كبيرة من الدواجن كانوا أكثر عرضة للوفاة بسرطانات الجهاز الهضمي من النساء".

ورجّح الباحثون أن:"الهرمونات الجنسية، وتحديدا هرمون الإستروجين، قد تؤثر في طريقة استقلاب العناصر الغذائية، ما يفسر التفاوت بين الجنسين".

ومع ذلك، شددوا على أن، هناك حاجة إلى مزيد من البحث لتأكيد هذه الفرضيات.

وفي المقابل، أظهرت الدراسة أن:"من توفوا بسبب سرطانات أخرى غير هضمية كانوا أكثر استهلاكا للحوم

الحمراء، التي شكّلت 64 بالمئة من إجمالي لحومهم الأسبوعية، ما يعيد التأكيد على المخاطر الصحية المعروفة للحوم الحمراء".

ورغم أهمية النتائج، أقر الفريق البحثي بوجود عدد من القيود في دراستهم، أبرزها:

عدم التمييز بين أنواع قطع الدجاج المختلفة أو طرق الطهي.

غياب بيانات عن ممارسة الرياضة، وهي عامل مؤثر في الصحة العامة.

الاعتماد على استبيان ذاتي لتحديد العادات الغذائية.

وكما أكدوا أن، هذه دراسة رصدية، لا تثبت علاقة سببية مباشرة بين الدجاج والوفاة، بل تشير فقط إلى ارتباط محتمل.

وبالرغم من أن نتائج الدراسة تثير القلق، فإنها تنضم إلى سلسلة من الأبحاث المتضاربة حول العلاقة بين استهلاك اللحوم البيضاء والصحة، ما يعكس الحاجة الماسّة لمزيد من الدراسات الدقيقة لفهم التأثير الحقيقي للدواجن على المدى الطويل.